

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО КОРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ

Н.А. Зинченко, Т.В. Железная, В.И. Метлушко

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

nata.zinchenko2012@yandex.by

Введение. Как показывают результаты анализа литературы, большинство научных работ посвященных проблеме осанки, выполнены на детях младшего школьного возраста, в то время как на подростках, когда отмечается бурное их половое созревание, таких исследований явно недостаточно.

При этом, результаты научных исследований свидетельствуют, что число детей школьного возраста с признаками отклонения в состоянии здоровья постоянно увеличивается и, хотя выявляемый спектр заболеваний различен, нарушение формы осанки в нем является наиболее распространенным. Так, согласно данным В.А.Кашубы, А.Г.Хрипковой и Д.В.Колесова, в период полового созревания у школьников наблюдают-

ся изменения в соотношении весо–ростовых показателей основных звеньев тела, которые сопровождаются неравномерным повышением общего центра тяжести и изменением упругих свойств мышц.

По мнению большинства ученых, в основе причин нарушения осанки школьников лежат минимум как два объективных фактора. Во–первых, это возрастные особенности физического развития детей в онтогенезе, а во–вторых – недостаточная двигательная активность, сопровождающаяся длительной сохранностью статических напряжений в режиме учебной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно–методической литературы, социологические методы (анкетирование), педагогические наблюдения, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Проведен теоретический анализ научно–методической литературы по исследуемой проблеме. Изучение возрастных особенностей физического развития детей в онтогенезе позволило нам установить, что в возрасте 11–13 лет заметно увеличивается количество школьников с признаками нарушения осанки. Причем, этот процесс протекает более интенсивно у девочек по сравнению с их сверстниками мальчиками. Так, количество девочек с хорошей осанкой снижается с 41,6% в 5 классе до 32,0% в 7 классе. В свою очередь среди мальчиков – с 38,5% до 34,6% соответственно. При этом, ухудшение показателей осанки, как у мальчиков, так и девочек наблюдается на фоне относительно интенсивного прироста показателей длины и массы тела, что связано с началом полового созревания их организма.

Подтверждением этого предположения являются результаты ряда исследований, в которых показано, что к завершению полового созревания количество школьников с признаками нарушения осанки увеличивается. Следовательно, проблема формирования правильной осанки у подростков, стоит не менее остро, чем у учащихся младшего школьного возраста. Таким образом, анализ имеющейся литературы позволяет прийти к заключению, что проблема формирования правильной осанки школьников в период их полового созревания является весьма актуальной как для теории, так и практики физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективная коррекция и профилактика нарушений осанки учащихся 11–13 лет в условиях общеобразовательного процесса в школе, обеспечивается единством системной организации трех форм занятий:

- уроки физической культуры, проводимые в соответствии с программой по физической культуре для учащихся основной школы с дополнительным включением в их содержание комплексов корригирующих и профилактических упражнений;
- уроки физической культуры с корригирующей направленностью, проводимые с использованием содержания программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе с дополнительным включением в них комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;
- самостоятельные оздоровительные занятия, проводимые учащимися по учебным заданиям, учитывающим индивидуальные особенности в нарушении их осанки.

Близкие значения показателей физической подготовленности и функциональной деятельности сердечно–сосудистой системы школьников основной группы и имеющих нарушения осанки, позволяет планировать содержание уроков физической культуры с целевой направленностью на развитие основных физических качеств учащихся.

Отличительными признаками экспериментальной методики коррекции и профилактики осанки школьников 5–7 классов являются:

- системная организация педагогического процесса, объединяющего в своих целях, задачах и предметном содержании уроки физической культуры, уроки физической культуры с корригирующей направленностью и самостоятельные занятия школьников по коррекции индивидуальных нарушений осанки; этапность построения годичного педагогического процесса, обеспечивающего поступательную динамику средств, объема и мощности нагрузки, ориентированных на повышение функциональной и общефизической подготовки учащихся и сохраняющих направленность на профилактику и коррекцию нарушений их осанки;

– введение дополнительных занятий, наряду с традиционными, для лечебной физической культуры, коррекционных упражнений, комплексов профилактических упражнений с использованием тренажера Агашина, обеспечивающих оптимизацию и равномерность распределения мышечных напряжений во время занятий физической культурой;

– проведение уроков физической культурой совместно с учащимися основной и медицинской группы в соответствии с задачами и содержанием образовательной программы по физической культуре для учащихся основной ступени образования.

Доказано, что использование методики коррекции и профилактики осанки школьников 5–7 классов позволяет более 30% мальчикам и 40% девочкам перейти из подготовительной группы здоровья в основную группу. Основанием такого перехода являлись:

– положительная динамика показателей осанки школьников в сагиттальной плоскости (по расчетным данным ромба Машкова средняя разница длины оснований ромба за период эксперимента уменьшилась у мальчиков с 1.12 ± 0.6 см до 0.52 ± 0.19 см, а у девочек соответственно – с 1.04 ± 0.18 до 0.41 ± 0.67 см; положительные изменения кривизны позвоночника в грудном отделе составляли у мальчиков от 1,5 см до 3,5 см, а у девочек – от 1,9 см до 3,9 см);

– положительные изменения в показателях развития основных физических качеств, повышении уровня общефизической подготовленности (за период годичного эксперимента приросты показателей отдельных физических качеств увеличились у мальчиков от 6,0% до 38%, у девочек 3,5% до 46%).

Выводы. Анализ полученных экспериментальных результатов, позволил нам высказать предположение о том, что для коррекции осанки школьников в данном возрастном периоде необходимо увеличить на занятиях физической культурой состав и количество педагогических средств, направленно воздействующих на оптимизацию мышечного тонуса основных мышечных групп. Причем, эти средства должны включаться в занятия не только со школьниками, имеющими нарушения осанки, но и с детьми их не имеющими, с целью профилактики и предупреждения появления возможных нарушений осанки.